

2. Orishko S.P. (2010). Patriotichne vihovannya starshoklasnikiv u procesi turists'ko-kraeznavchoї diyal'nosti zagal'noosvitnih navchal'nih zakladiv: *Abstracts of Candidate's thesis*. Ternopil'. 20.
3. Rut Є. (2004). Organizaciya turistichno-kraeznavchoї roboti v shkoli: metod. rekom. Ivano-Frankivs'k: Plaj, 120.
4. Samolyuk A.A. (2015). Formuvannya tvorchoї aktivnosti uchniv osnovnoї shkoli u procesi turists'ko-kraeznavchoї roboti v zagal'noosvitnih navchal'nih zakladah: *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv. 22.
5. Solovej M.V. (2007). Kraeznavcho-poshukova robota uchniv u zagal'noosvitnih shkolah Ukraїni (1950 – 2000 rr.): *Abstracts of Candidate's thesis*. Kyiv. 20.
6. Trocenko T.Yu. (2009). Formuvannya moral'nih yakosteї uchniv 3-4 klasiv v procesi turists'ko-kraeznavchoї diyal'nosti: *Candidate's thesis*. Kyiv. 229.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).95  
УДК 37.016.796.011.61

**Філатова З.І.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та спорту  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-6053-9601

**Євтушок М.В.**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри фізичного виховання та здоров'я  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ  
ORCID: 0000-0002-1161-1179

**Антоневич Б.Р.**

старший викладач кафедри олімпійського та професійного спорту  
Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова, м. Київ

## ВДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ ШЛЯХОМ ВИЗНАЧЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ЇХ ПСИХОФІЗИЧНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ

**Мета роботи.** Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей. **Методологія.** Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, статистична обробка даних. **Наукова новизна** роботи полягає в тому, що визначено зміст, форми й методи навчання плавання студентів спеціальної медичної групи залежно від їх психофізичного стану на основі можливості запобігання непередбачених ситуацій що виникають в ході занять. Подальшого розвитку набули особливості організації процесу занять з отримання навички плавати на основі спрямованих засобів та методів навчання плавання з метою стимуляції психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи. Відзначено, що на сьогодні простежується погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Водночас, з кожним роком збільшується кількість студентів що не вміють плавати. Виникає нагальна необхідність у створенні та реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів навчання плавання для цієї категорії студентів. В традиційній навчальній програмі висвітлені питання, переважно, занять з плавання студентів, які за станом здоров'я належать до основної медичної групи. Однак через тенденцію до збільшення кількості студентів, які за станом здоров'я належать до спеціальної медичної групи, вивчення структури плавання студентів спеціальної медичної групи гостро необхідне за умов наявності широкого арсеналу засобів оздоровлення їх організму. **Висновки.** Наявність хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи призводила до проявів неспокою, тривоги, підвищення відчуття небезпеки та страху води під час знаходження у приміщенні басейну.

**Ключові слова:** студенти спеціальної медичної групи, навчання плавання, безпека, психофізичні можливості.

**Filatova Z., Yevtushok M., Antonevych B. Improving the methods of teaching swimming to students of special medical group by determining their psycho-physical indicators opportunities. The purpose** of this study was to develop, theoretically substantiate and experimentally test the method of improving the teaching of swimming for students of the special medical group. **Research methods.** The following research methods were used to solve the tasks set: pedagogical observation, survey, expert evaluation, questionnaire, testing, statistical data processing. The paper identifies ways to improve methods of teaching swimming to students of the special medical group. It is noted that today there is a deterioration health of student youth,

which leads to an increase in the number students classified by health status to a special medical group. At the same time, the number of incompetent students is increasing every year swim. There is an urgent need to create and implement practical measures aimed at improving the forms, methods and swimming training facilities for this category of students. The traditional curriculum covers the main issues of swimming lessons for students who belong to the main medical group due to their health condition. However, due to the tendency to increase the number of students, as if beyond the camp of health to lie up to a special medical group, the development of the swimming structure of students in a special medical group is urgently needed for the mind of the obviousness of a wide arsenal of health benefits for the body. The complexity of the assurance remains clear students in the possibility of further use of the received swimming skills, given their illness and fear of water, which calls into question not only the possibility of applying in further life and future professional activity acquired skills, but also the opportunity to learn swimming skills in general. **Conclusions.** The presence of chronic diseases in students of the special medical group led to manifestations of anxiety, worry, an increased sense of danger and fear of water when they were in the pool.

**Key words:** students of a special medical group, training swimming, imminence, psychophysical capabilities.

**Мета роботи.** Розробити, теоретично обґрунтувати й експериментально перевірити методику вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей.

**Виклад основного матеріалу.** На сьогодні актуальною проблемою залишається погіршення стану здоров'я студентської молоді, що призводить до збільшення кількості студентів віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Водночас, з кожним роком збільшується кількість студентів що не вміють плавати [3, 4]. Виникає нагальна необхідність більш ретельного вивчення та створення умов щодо реалізації практичних заходів, спрямованих на вдосконалення форм, методів та засобів навчання плавання саме для цієї категорії студентів.

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань дослідження використовувались методи: емпіричні: педагогічне спостереження, опитування, експертне оцінювання, анкетування, тестування, статистична обробка даних.

Вирішення завдань відбувалось таким чином:

- з'ясовано особистісну значущість для студентів отримання знань щодо визначення показників власних психофізичних можливостей в процесі навчання плавання як чинника ефективного навчання;

- розроблено систему науково-методичного забезпечення і впровадження сучасних технологій у педагогічний процес навчання плавання, де набуває вагомого значення проблема вибору засобів з урахуванням стану здоров'я та психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи; уникання можливості настання небезпечних непередбачених ситуацій шляхом їх запобігання в ході проведення занять у воді; прагнення в студентів отримання життєвонеобхідної навички плавати; формування в них бажання щодо здорового способу життя.

- залучення студентів спеціальної медичної групи до навчання плавання шляхом вивчення їх психофізичного стану та отримання ними теоретичних і практичних знань про забезпечення безпеки процесу навчання плавання, формування в них спеціальних «плавальних» умінь та засвоєння навичок;

- сприяння покращенню їх вмотивованості до отримання початкової навички плавати;

- особистісне простеження студентами коригування психофізичного стану та стану здоров'я засобами плавання («Щоденник здоров'я»).

В ході роботи сформульовано необхідність дотримання основних принципів проведення занять, які й покладено в основу методики вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей [5].

*Перший принцип* полягав у застосуванні форм, засобів та методів оздоровчої, лікувально-профілактичної спрямованості та дії в процесі навчання плавання студентів спеціальної медичної групи. Дотримання цього принципу є домінантним. Важливість його дотримання можна пояснити можливістю опанування студентами не тільки навички плавати, а й опанування оздоровчих методик, об'єму необхідних знань, умінь.

*Другий принцип* – застосування підходу при навчанні плавання студентів спеціальної медичної групи, використання засобів та методів цього процесу залежно від визначення показників їх психофізичних можливостей з урахуванням характеру та тяжкості захворювання студентів.

Упровадження будь-яких використовуваних фізичних навантажень було диференційовано залежно від віку, статі, функціонального стану та рівня фізичної працездатності студентів. Домінантним чинником, який визначав об'єм, зміст, спрямування впливу, було захворювання, яке характеризувало стан здоров'я кожного студента спеціальної медичної групи

*Третій принцип* – отримання студентами спеціальної медичної групи в ході навчання плавання елементарних професійно-прикладних умінь та навичок. Протягом усього циклу навчання плавання студентів спеціальної медичної групи зроблено згоду не тільки забезпечити найшвидше оволодіння ними життєвонеобхідною навичкою плавати, але й передбачено можливість застосовувати її в подальшому житті та професійній діяльності (долати відстані у воді; надавати

поміч потопаючому та ін.). Зрозумілою залишається складність упевнення студентів у можливості використання у подальшому житті отриманої навички плавати, враховуючи наявність у них захворювань та страху води, що ставить в них під сумнів не тільки можливість застосовувати у подальшому житті та майбутній професійній діяльності отримані уміння та навички, а й можливість засвоєння навички плавання загалом. Як видно із зазначеного, стає очевидною складність, але не викликає сумнівів у необхідності дотримання цього принципу.

Для можливості дотримання названих принципів, перед початком безпосередньо занять з навчання плавання та за результатами медичного огляду було проведено тестування, на основі якого визначено, психофізичний стан та фізичний розвиток студентів, з'ясовано їх мотиваційні спрямування до отримання навички плавати та особистісний ступінь страху води.

Загалом до навчання плавання залучено 85 студентів за станом здоров'я віднесених до спеціальної медичної групи віком від 17 до 19 років, що не вміли плавати. Упродовж педагогічного дослідження, з метою визначення змісту методики навчання плавання студентів спеціальних медичних груп було застосовано анкетування де з'ясовано, що 16% опитаних студентів зовсім не вміли плавати (за самооцінкою) Згідно спостереженням викладачів та отриманим даним анкетування, студенти відчували страх до початку занять з навчання плавання – 48%; наголошували на наявності в них негативних спогадів від самостійних спроб навчитися плавати – 8%; мали схильність до падінь, захлинання під час занять в басейні – 28% всіх опитаних студентів.

В ході дослідження проблеми розробки й експериментальної перевірки методики вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей з'ясовано, що причинами виникнення небезпечних ситуацій у ході проведення занять, в тому числі, є: недостатній рівень знань викладачів із навчання плавання про виникнення неадекватних рухових дій у студентів спеціальних медичних груп; неухважність та відволікання викладачів на зовнішні подразники під час занять; неготовність викладачів у разі необхідності негайного прийняття рішення щодо рятувальних дій; відсутність технологій вирішення щодо виникнення небезпечних непередбачених ситуацій у процесі навчання плавання студентів спеціальних медичних груп.

В ході роботи виявлено, що рівень очікування безпеки в студентів спеціальної медичної груп мав значний відсоток вираження та відрізнявся за виявом залежно від плавальних здібностей, за наявності чи внаслідок перенесених захворювань та у зв'язку з підвищеним відчуттям безпеки та страху води, відчуттям загального неспокою під час перебування в басейні. Варто відзначити, що коригуванню психофізичного стану студентів сприяли посиленна увага з боку викладачів, їх доброзичливість, довготерпіння, відчуття такту та одночасно необхідна вимогливість до студентів.

За результатами спостереження студентів та викладачів відзначено, що чим більше сумнівів та коливань у власних можливостях мав студент спеціальної медичної групи, тим далі віддалявся від нього та ускладнювався процес засвоєння навички плавати [1].

В ході роботи над методикою вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей з'ясовано що однією з причин невдач на початку навчання плавання можна вважати небажання чи нерозуміння студентом, що означає для нього уміння плавати. За результатами узагальнення проведених бесід зі студентами спеціальної медичної групи, для уточнення причини небажання навчатися плавати виділено три основні причини:

- відсутність адекватної самооцінки;
- тактильна чи інша пам'ять неприємних моментів взаємовідносин із водним середовищем;
- можлива генетична спадковість страху води.

Методика вдосконалення навчання плавання студентів ЗВО спеціальної медичної групи шляхом визначення показників їх психофізичних можливостей має безпосередньо оздоровче спрямування. Заняття з отримання навички плавати висувають низку вимог щодо обміркованого підходу, грамотного вибору вправ при дозуванні навантажень відповідно до стану здоров'я студентів що навчаються плавати. Виваженість рухових навантажень студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, є однією з головних умов впровадження розробленої методики.

Не викликає сумнівів доцільність проведення бесід зі студентами спеціальної медичної групи щодо отримання життєвонеобхідної навички плавати як одної з ефективних засобів оздоровлення організму. В їх ході пояснено, що плавання відрізняється від інших видів фізичних навантажень, де відновлення систем організму засобами плавання має свої характерні ознаки, так внаслідок підвищеної тепловіддачі у воді активізується обмін речовин, що може бути використано задля досягнення оптимальної ваги тіла. Виконання вправ у воді не тільки здатне впливати на корекцію ваги, а й загалом підвищує опір організму до застудних захворювань та ін. Перебування людини у водному середовищі сприяє розвантаженню опорно-рухового апарату, що сприяє коригуванню порушень постави, відновленню рухових функцій після перенесених травм; відсутність твердої опори (за умови підтримки води) збільшує рухові можливості, що сприяє оздоровленню організму загалом [2].

**Наукова новизна** роботи полягає в тому, що визначено зміст, форми й методи навчання плавання студентів спеціальної медичної групи залежно від їх психофізичного стану на основі можливості запобігання непередбачених ситуацій що виникають в ході занять (дані «Щоденника здоров'я» щодо ступеня сприйняття небезпеки студентами).

Подальшого розвитку набули особливості організації процесу занять з отримання навички плавати на основі спрямованих засобів та методів навчання плавання з метою стимуляції психофізичного стану студентів спеціальної медичної групи.

**Висновки.** Наявність хронічних захворювань у студентів спеціальної медичної групи призводила до проявів неспокою, тривоги, підвищення відчуття небезпеки та страху води під час знаходження у приміщенні басейну. Впровадження для систематичного використання «Щоденника здоров'я» дозволило протягом дослідження фіксувати результати, що, в свою чергу, давало змогу спостереження динаміки змін у психофізичному стані студентів у процесі занять із навчання плавання, стимулювало прагнення студентів до отримання життєво необхідної навички плавати, підвищувало їх мотивацію до занять, заохочувало до здорового способу життя.

#### Список використаних джерел

1. Архипов О.А., Філатова З.І., Євтушок М.В. Підвищення рухової активності студентів ЗВО педагогічного профілю засобами плавання. *Вісник Національного університету Чернігівський колегіум імені Т.Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*, 2019. № 3. С. 3-11.
2. Блавт О.З., Цьовх Л.П. Плавання як засіб реабілітації студентів, які займаються у спеціальних медичних групах (в умовах вузу). *Спортивна наука України*. 2009. № 2. С. 42-54.
3. Глушченко Н.В. Корекція фізичного стану студентів 19–20 років засобами плавання в процесі кондиційного тренування. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 5. С. 41-46.
4. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02. Київ, 2010. 21 с.
5. Філатова З.І. Навчання плавання студентів спеціальних медичних груп у системі фізичного виховання ВНЗ на засадах принципів безпеки та запобігання непередбачених ситуацій. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. №. 3К (84). С. 479-482.

#### References

1. Arkhynov O.A., Filatova Z.I., Yevtushok M.V. (2019). Pidvyshchennia rukhovoї aktyvnosti studentiv ZVO pedahohichnoho profilu zasobamy plavannia. *Visnyk Natsionalnoho universytetu Chernihivskiy kolehium imeni T.H. Shevchenka. Seria: Pedahohichni nauky*, (3), 3–11.
2. Blavt O.Z., Tsovk L.P. (2009). Plavannia yak zasib reabilitatsii studentiv, yaki zaimaiutsia u spetsialnykh medychnykh hrupakh (v umovakh vuzu). *Sportyvna nauka Ukrainy*, (2), 42-54.
3. Hlushchenko N.V. (2012). Korektsiia fizychnoho stanu studentiv 19–20 rokiv zasobamy plavannia v protsesi kondytsiinoho trenuvannia. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu*, (5)б 41-46.
4. Saluk I.A. (2010). Indyvidualizatsiia fizychnoho vykhovannia studentiv z riznym rivnem zdorovia: *Abstracts of Candidate`s thesis*. 21.
5. Filatova Z.I. (2017). Navchannia plavannia studentiv spetsialnykh medychnykh hrup u systemi fizychnoho vykhovannia VNZ na zasadakh pryntsyypiv bezpeky ta zapobihannia neperedbachenykh sytuatsii. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M.P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 3K (84), 479-482.

DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.3K(147).96

УДК 796.01:796.853.23

**Філіна В.А.**

аспірантка кафедри фізичного виховання та спортивного вдосконалення  
Житомирського державного університету імені Івана Франка, м. Житомир  
ORCID: 0000-0002-1244-0543

### МОТИВАЦІЯ УЧНІВ 10 – 11 КЛАСІВ ДО ЗАНЯТЬ З ДЗЮДО

Вивчення мотивів, які сприяють активізації учнів до систематичних занять фізичними вправами є однією з важливих педагогічних проблем у фізичному вихованні, оскільки мотиви мають вирішальне значення в поведінці й стимуляції активної діяльності школярів. Мотивація – це стан, який спонукає дитину виконувати дії, спрямовані на задоволення власних потреб. Мотивація є не тільки ключовою характеристикою суб'єкта і веде до призначеної мети, але й впливає на низку процесів у спортивній і навчальній діяльності. В статті представлені основні мотиви учнів 10–11 класів до занять з дзюдо. **Мета дослідження** полягає у вивченні мотивів до